**Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет**

**с 12- часовым пребыванием в ДОУ**

**(весеннее меню 01.03.2024 г.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций(г)** | |
| **1 ДЕНЬ**  **Первая неделя, понедельник** | **возраст** | | **2 ДЕНЬ**  **Первая неделя, вторник** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша гречневая | 130 | 150 | Каша пшеничная | 150 | 160 |
| Кофейный напиток | 180 | 200 | Какао со сгущенным молоком | 180 | 200 |
| Батон | 20 | 35 | Батон | 20 | 35 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Сок | 100 | 100 | Йогурт | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат из квашеной капусты | 30 | 50 | Салат свекольный | 30 | 50 |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 200 | Бульон куриный с гренками | 150/5 | 200/8 |
| Пудинг из печени | 50 | 70 | Плов из отварной курицы | 130 | 180 |
| Картофельное пюре | 110 | 130 | Компот фруктовый | 150 | 200 |
| Напиток из свежих фруктов | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Вермишель в молоке | 180 | 200 | Макароны, яйцо вареное | 127,4 | 147,4 |
| Напиток из сухофруктов | 180 | 200 | Кисель | 180 | 180 |
| Батон | 30 | 30 | Батон | 30 | 40 |
| Печенье | 20 | 20 | Яблоко | 52,8 | 52,8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | |
| **3 ДЕНЬ**  **Первая неделя, среда** | **возраст** | | **4 ДЕНЬ**  **Первая неделя, четверг** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** |
| **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная | 150 | 200 | Каша геркулесовая | 150 | 200 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 |
| Батон | 20 | 40 | Батон | 20 | 35 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Ряженка | 150 | 180 | Яблоко | 95 | 100 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат овощной | 30 | 50 | Салат из квашеной капусты | 30 | 50 |
| Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 150 | 200 | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Жаркое по-домашнему | 130 | 150 | Котлета из говядины | 50 | 70 |
| Лимонный напиток | 150 | 200 | Картофельное пюре | 110 | 130 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Фруктовый напиток | 150 | 200 |
|  |  |  | Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Сырники творожные со сладкой подливой | 130/20 | 150/20 | Ежики рыбные  со сметанной подливой | 130/20 | 160/20 |
| Чай с соком | 180 | 200 | **Компот из сухофруктов** | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Хлеб ржаной | 30 | 30 |
|  |  |  | Печенье | 40 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | |
| **5 ДЕНЬ**  **Первая неделя, пятница** | **возраст** | | **6 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, понедельник** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша манная | 150 | 200 | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 180 | 200 | Чай с соком | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 35 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | Сок | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| Салат сезонный | 30 | 50 | Салат свекольный | 30 | 50 |
| Суп «Харчо» на курином бульоне | 150 | 200 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Шницель куриный | 60 | 70 | Котлета аппетитная | 60 | 70 |
| Макароны отварные | 110 | 130 | Сложный гарнир | 70/80 | 80/100 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 200 | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Каша гречневая на молоке | 180 | 210 | Омлет | 135 | 150 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | Батон | 30 | 30 |
| Батон | 40 | 40 | Кисель | 150 | 180 |
|  |  |  | Яблоко | 52,8 | 52,8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | |
| **7 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, вторник** | **возраст** | | **8 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, среда** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая | 150 | 200 | Каша манная | 150 | 200 |
| Какао со сгущенным молоком | 180 | 200 | Чай с молоком | 180 | 200 |
| Батон | 20 | 40 | Батон | 20 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Ряженка | 150 | 180 | Яблоко | 95 | 100 |
| Обед |  |  | **Обед** |  |  |
| **Салат овощной** | 30 | 50 | **Салат сезонный** | 30 | 50 |
| Свекольник на мясном бульоне | 150 | 200 | Суп овощной на мясном бульоне | 150 | 200 |
| Котлеты рыбные любительские | 60 | 70 | Тефтели мясные в томатно –сметанном соусе | 60/20 | 70/20 |
| Картофельное пюре | 110 | 130 | Каша гречневая | 110 | 130 |
| Напиток из свежих фруктов | 150 | 200 | Лимонный напиток | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | Хлеб ржаной | 30 | 50 |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Пудинг творожный со сладким соусом | 140/15 | 160/20 | Овощное рагу | 150 | 180 |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 200 | Батон | 40 | 40 |
| Батон | 30 | 30 | Фруктовый напиток с соком | 180 | 200 |
| Печенье | 40 | 40 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | | **Наименование блюд** | **Объем порций (г)** | |
| **9 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, четверг** | **возраст** | | **10 ДЕНЬ**  **Вторая неделя, пятница** | **возраст** | |
| **1-3** | **3-7** | **1-3** | **3-7** |
| **Завтрак** |  |  | **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная | 150 | 200 | Каша «Дружба» | 150 | 200 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | Какао со сгущенным молоком | 180 | 200 |
| Батон | 30 | 40 | Батон | 30 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |
| **Второй завтрак** |  |  | **Второй завтрак** |  |  |
| Яблоко | 52,8 | 52,8 | Сок | 100 | 100 |
| **Обед** |  |  | **Обед** |  |  |
| **Салат свекольный** | 30 | 50 | **Салат из квашеной капусты** | 30 | 50 |
| Суп крестьянский на курином бульоне | 150 | 200 | Суп с клецками со сметаной на курином бульоне | 150 | 200 |
| Суфле куриное из курицы | 60 |  | Рыбные кнели | 60 | 70 |
| Гуляш из филе куриного |  | 70 | Картофельное пюре | 130 | 150 |
| Макароны отварные | 110 | 130 | Компот из свежих яблок | 150 | 200 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |
| Гренки | 40 | 40 | Салат зимний | 40 | 60 |
| Суп молочный рисовый | 180 | 200 | Пирожок с капустой и яйцом | 100 | 100 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | Чай с соком | 180 | 200 |
|  |  |  | Яблоко | 95 | 100 |